

## مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت

### های ارتباط صمیمانه (PAIRS) در الگوهای ارتباطی زوجین

مرتضی حیدری<sup>۱</sup>، محمدرضا صفاریان<sup>۲\*</sup>، الهام فریبرز<sup>۳</sup>، غلامرضا خویی نژاد<sup>۴</sup>

#### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر باهدف بررسی مقایسه ای زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) در الگوهای ارتباطی زوجین انجام شد.

**روش:** این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر طرح، شبه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون و با یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش صورت گرفت. جامعه آماری این تحقیق کلیه زوجینی که به منظور حل مشکلات زناشویی به یکی از مراکز مشاوره خشت اول، مهرماندگار، کوک زندگی، کلینیک امام هادی (ع) شهر مشهد در سال ۹۷ مراجعه نموده اند. نمونه پژوهش ۲۴ زوج از افراد داوطلب بودند که به طور تصادفی در سه گروه؛ یک گروه آزمایش و دو گروه کنترل (در هر گروه ۸ زوج) جایگزین شدند. در حقیقت گروه های آزمایشی هر کدام متعلق به یکی از شیوه های زوج درمانی (هیجان مدار- مهارت های ارتباط صمیمانه پرز) بودند. محتوی جلسات طبق مبانی درمان هیجان مدار و مهارت های ارتباط صمیمانه پرز تهیه و طی ۹ جلسه (هفته ای یک جلسه) در گروه های آزمایشی اجرا شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات، پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین (CPQ) بود؛ که قبل از مداخله و بلافاصله پس از مداخله توسط هر دو گروه تکمیل گردید. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد که مقدار F بدست آمده برای هر سه الگوی ارتباطی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار بود ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت های ارتباط صمیمانه پرز بر بهبود روابط زوجین موثر است. از میان دو رویکرد درمانی آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز بر الگوهای ارتباطی زوجین موثر تر بود.

**کلید واژه ها:** زوج درمانی هیجان مدار، مهارت های ارتباط صمیمانه، الگوهای ارتباطی زوجین

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران. [mohamadrezasafarian@iran.ir](mailto:mohamadrezasafarian@iran.ir)

<sup>۳</sup> استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران.

<sup>۴</sup> استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد، مشهد، ایران.

## مقدمه

روابط بین زن و شوهر با عنوان بخشی از روابط خانوادگی از اهمیت بسزایی برخوردار است (نوسبام و گمبل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). این روابط دارای جنبه های عاطفی، روانی و جنسی بوده و در کلیه این زمینه ها آگاهی و اطلاع زوج ها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمربخش از اهمیت ویژه ای برخوردار است (ایزر، ریکارد، بوچارد، سوهامی و آپریکیان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). ارتباط فرآیند حل تعارض، ایجاد و ارتباط صمیمانه با همسر در عرصه عمل عاملی برای حل تعارضات زوجین است (واتر و اسکروتر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). پژوهشگرانی مثل تارانلک<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) بر این باور هستند که عدم وجود اختلاف و چالش در زندگی زوجین امری غیر ممکن است. مسیر های ارتباطی که در آن زوجین (مرد و زن) در ارتباط با همدیگر قرار می گیرند را الگوهای ارتباطی می نامند. لذا گروهی از مسیرهای ارتباطی که در یک خانواده فراوانی زیادی دارند و به کرات اتفاق می افتند را الگوهای ارتباطی می نامند و مجموع این الگوها، شبکه های ارتباطی زوجین را به وجود می آورد (ستیر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲؛ ترجمه بیرشک، ۱۳۹۳).

می توان گفت زیربنا و اساس خانواده سالم در ارتباطات صحیح و موثر است. اگر خانواده ها از الگوی ارتباطی سالم برخوردار باشند چرخه ای از رشد و تعالی را برای اعضا خانواده ایجاد خواهد کرد بدین صورت که در این خانواده گفت و گو و انتقال پیام به صورت شفاف و واضح صورت خواهد گرفت. اعضای خانواده افکار، احساسات، رفتارها و نیاز های همدیگر را به طور صحیح درک خواهند کرد. در نتیجه محیط خانواده از امنیت و سکونت پر خواهد شد و بستر مناسبی جهت رشد و تعالی اعضای خانواده خواهد بود و این چرخه به صورت مطلوب ادامه خواهد یافت (سایمونز-مککی، رایمر، چرنی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). از طرفی الگوهای ارتباطی معیوب، درک صحیح زوجین را از یکدیگر کاهش داده، باعث می شود همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کنند، برای ارضای یکدیگر تلاش کنند و در مورد مسائل تعارض برانگیز دیدگاه یکدیگر را درک کنند و سرانجام باعث می شود مشکلات زناشویی ایجاد شود (گاتمن، ۱۹۸۱؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۴).

تحقیقات اخیر صورت گرفته (علایی، احمدی گتب، خامن، ۲۰۱۱؛ فربود، قمری، امیری مجد، ۲۰۱۴؛ دارینگتون، بروور، ۲۰۱۲) مویده آن است که فراگیری مهارت های ارتباطی در کاهش تعارض و سازگاری زناشویی موثر است. براساس نظر کلی و همکارانش (۱۹۸۳) باید در تعریف تعامل زناشویی، زوجین را به عنوان یک واحد در نظر گرفت و به عواملی مانند هیجان و شناخت در تعریف الگوی ارتباطی بین زوجین، توجه نمود (ثناگویی، جان بزرگی، مهدویان، ۱۳۹۰). زوج درمانی هیجان مدار (EFCT)<sup>۷</sup> رویکردی انسان گرایانه است که با رویکرد سیستمی، نظریه ساختاری و نظریه دلبستگی همبسته گشته است و بر روی پردازش هیجانی در زمان حال، رابطه همدلانه اصیل با دو مراجع، ایجاد پاسخ ها

<sup>1</sup> Nusbaum, Gamble

<sup>2</sup> Ezer H, Ricard, Bouchard, Souhami, Saad, Aprikian & et al

<sup>3</sup> Vater & Schroder

<sup>4</sup> Tolorunleke

<sup>5</sup> Satir

<sup>6</sup> Simmons-Mackie, Raymer & Cherney

<sup>7</sup> Emotionally Focused Couples Therapy

و الگوهای تعاملی جدید، تغییر الگوهای تعاملی غیر قابل انعطاف زوج های آشفته و افزایش رشد پیوند آنها تمرکز می کند (جانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

عدم صمیمیت در ارتباط، احساس عشق را به احساسات ناکارآمدی همچون خشم و ترس بدل می کند. نهایتاً درگیری های فراوان، چالش های متعدد، گفت و گو کنایه آمیز، نقد های غیر منصفانه، سرزنش، کاهش تمایل جنسی زوجین و گرایش به سکوت و خاموشی در نظام خانواده را منجر می شود (بولتون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴، ترجمه سهرابی، ۱۳۹۳).

یکی از برنامه های مطرح و مؤثر در حوزه غنی سازی زندگی زوجین، برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS)<sup>۳</sup> است. این برنامه یک مدل چندوجهی است که مفاهیم، مهارت ها و ارزش های پیرامون عشق، صمیمیت و ازدواج را با یکدیگر تلفیق کرده است و آن را در قالب یک مدل جامع در اختیار گذاشته است. در کنار سایر مدل های مبتنی بر پژوهش، برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS)، یک مدل آموزشی ارتباط محور است و یک برنامه روانی - آموزشی برای زوجین، حاصل دیدگاه های درمانی بین فردی است (تورنر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). متخصصین (PAIRS) باهدف نزدیک تر کردن همسران به یکدیگر و رفع موانع ارتباطی شان، شش مقوله اصلی گفتگو و حل مسئله<sup>۵</sup>، روشن سازی فرضیات<sup>۶</sup>، تاریخچه و خود بی همتای من<sup>۷</sup>، بازآموزی هیجانی<sup>۸</sup>، سواد هیجانی<sup>۹</sup> و ایجاد رشته های رشته های دلبستگی<sup>۱۰</sup>، لذت بردن از یکدیگر و تمایلات جنسی<sup>۱۱</sup>، انعقاد قرارداد<sup>۱۲</sup>، تصریح و روشن سازی انتظارات<sup>۱۳</sup> را مورد توجه و تأکید قرار می دهند (هاروی، ۱۹۴۲؛ ترجمه احمدی، ۱۳۹۱). از جمله مقوله های که این برنامه برای افزایش خلق و حفظ صمیمیت مورد تأکید قرار می دهد، توانایی گفتگو و حل مسئله به شکل مطلوب است؛ به این صورت که همسران به یکدیگر گوش می دهند، بدون حالت دفاعی ناراحتی های خود را ابراز می کنند، تفاوت ها را پذیرفته و سوء تفاهم ها را حل کنند تا بتوانند نیازهای یکدیگر مثل تمایلات جنسی، صمیمیت و نزدیکی عاطفی را برآورده سازند، لذا آنها این آگاهی را پیدا می کنند که به نیازهای همسر خود پاسخ دهند و توانایی گفتگو و حل مسئله می تواند توافق آنها را بالا ببرد (جانسون، ۲۰۰۸).

اگرچه این دو رویکرد در مبانی فلسفی و تئوریک (تئوری روابط شی، نظریه دلبستگی و سیستم ها) تا حدی اشتراک نسبی دارند اما در روش های درمانی در دو بازه تمرینات رفتاری و بیان احساسات و هیجانات با هم متفاوت هستند لذا

- 
- 1 Johnson
  - 2 Bolton
  - 3 Practical Application of Intimate Relationship Skills Program
  - 4 Turner
  - 5 Communication and problem solving
  - 6 Clarifying assumptions
  - 7 My history and unique self
  - 8 Emotional reeducation
  - 9 Emotional literacy
  - 10 bonding
  - 11 Sensuality and sexuality
  - 12 contracting
  - 13 Clarifying expectation

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثر بخشی این دو رویکرد است تا نتایج حاصله ره گشای خانواده درمانگران و مشاوران در این حوزه ها باشد و روشی که اثربخشی بالاتری دارد بیشتر مد نظر واقع شود.

## روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی بود. در این پژوهش چون امکان کنترل اثر تمامی متغیرهای مداخله گر وجود نداشت علی‌رغم انتخاب و جایگزینی تصادفی، از روش شبه آزمایشی استفاده شد. داده های گرد آوری شده در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون و با یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش بدست آمد. لازم به ذکر است که پیش از اجرای طرح، به منظور اعمال هرچه بیشتر کنترل سعی شد تا گروه های مورد بررسی از نظر ویژگی های دموگرافیک (تحصیلات، میزان درآمد، سابقه درمانی، تعداد فرزندان، مدت ازدواج و شغل) حتی الامکان یکسان باشند.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجینی که به منظور حل مشکلات زناشویی به یکی از مراکز مشاوره خشت اول، مهرماندگار، کلینیک امام هادی (ع)، کوک زندگی تحت نظر سازمان بهزیستی شهرستان مشهد بود که در تابستان سال ۱۳۹۷ برای دریافت مشاوره به قصد بهبود روابط زناشویی خود به یکی از این مراکز مراجعه کرده بودند. در این پژوهش نمونه آماری به صورت غیر تصادفی و در دسترس و گمارش به صورت تصادفی بود. بدین صورت که پس از فراخوان، ثبت نام و مشخص شدن تعداد افرادی که متمایل به شرکت در پژوهش بودند؛ تعداد ۳۶ زوج (۷۲ نفر) انتخاب شدند. پس از انجام مصاحبه تشخیصی و در نظر گرفتن ملاک های ورود به گروه نمونه با ریزش ۱۲ زوج (۲۴ نفر) تعداد اعضای نمونه به ۲۴ زوج (۴۸ نفر) کاهش یافت و در نهایت این زوج ها در سه گروه ۸ زوجی (۱۶ نفری) به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل گمارش یافتند. در پژوهش حاضر از پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) به منظور جمع آوری اطلاعات استفاده گردید تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو بخش توصیف داده‌ها و استنباط از آنها ارائه گردید. از شاخص های آمار توصیفی از جمله فراوانی و درصد، میانگین و انحراف استاندارد برای تنظیم جداول و رسم نمودارها و بیان ویژگی های گروه کنترل و آزمایش و همچنین توصیف نمرات الگوهای ارتباطی پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد.

## یافته ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات الگوهای ارتباطی زوجین در دو مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	ارتباط سازنده متقابل	۸.۲۵	۴.۷۳۹۹۰	۸.۰۶۸۸	۴.۶۳۹۹۳
	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۶.۹۳۷۵	۳.۷۵۰	۱۶.۴۰۶۳	۳.۱۷۶۲۶
	ارتباط توقع / کناره گیری	۳۰.۶۸۷۵	۳.۰۴۸۹۱	۳۰.۱۸۷۵	۳.۰۹۴۲۷
مهارت های ارتباطی پرز	ارتباط سازنده متقابل	۷.۸۷۵۰	۴.۰۶۴۰۷	۱۰.۱۰۰	۳.۵۴۳۵۹
	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۹.۰۲۵۰	۱.۹۸۲۴۲	۱۵.۷۱۸۸	۲.۱۵۰۷۳
	ارتباط توقع / کناره گیری	۳۱.۴۳۷۵	۲.۹۲۰۴۷	۲۷.۲۵۶۳	۲.۷۷۴۸۸
زوج درمانی هیجان مدار	ارتباط سازنده متقابل	۷.۶۸۷۵	۳.۷۷۲۱۶	۸.۷۶۲۵	۳.۷۷۰۷۴
	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۵.۴۳۷۵	۳.۶۱۴۲۱	۱۳.۹۹۳۸	۳.۰۶۱۶۹
	ارتباط توقع / کناره گیری	۲۹.۴۳۷۵	۳.۱۶۱۶۲	۲۷.۶۳۱۳	۲.۷۵۹۸۸

در جدول (۱) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات الگوهای ارتباطی زوجین به تفکیک برای افراد گروه های کنترل، آموزش مهارت های ارتباطی پرز و گروه زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه می گردد، میانگین نمرات گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی دهد. درحالیکه در گروه آزمایش، شاهد افزایش نمرات ارتباط سازنده متقابل و کاهش نمرات ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط توقع / کناره گیری، در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم. پیش از انجام آزمون فرضیه ها باید به آزمون نرمال بودن توزیع داده ها پرداخت. این امر کمک می کند که محقق بتواند آزمون آماری مناسب را جهت آزمون فرضیه ها انتخاب نماید. بدین منظور از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت تشخیص نوع توزیع داده ها استفاده شده است. بدین منظور توزیع داده های مربوط به متغیرهای پژوهش در سطح معناداری ۰/۰۵، مورد بررسی قرار گرفته اند.

جدول ۲. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	کالموگروف اسمیرنوف Z	سطح معنی داری	کالموگروف اسمیرنوف Z	سطح معنی داری
ارتباط سازنده متقابل	۱/۲۷۵	۰/۰۸۵	۰/۷۹۱	۰/۵۵۹
ارتباط اجتنابی متقابل	۱/۱۱۴	۰/۱۶۷	۰/۸۷۱	۰/۴۳۵
ارتباط توقع / کناره گیری	۱/۰۱۷	۰/۲۵۲	۰/۶۲۱	۰/۸۳۵

در جدول (۲) نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از

۰/۰۵ می باشد بنابر این فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود. به منظور مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی و آموزش مهارت ارتباطی زوجین به شیوه پرز در در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و بررسی مفروضات آن در ادامه ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کواریانس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	سطح معناداری
گروه * پیش آزمون	۰/۶۶۸	۱	۰/۶۶۸	۰/۱۳۸	۰/۷۱۳

در جدول (۳) نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض انجام تحلیل کواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج، سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش آزمون ( $P=0/713$ ) بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود.

جدول ۴. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
سازگاری زناشویی	۱/۳۸۴	۱	۳۰	۰/۲۴۹

همانطور که در جدول (۴) نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنا دار نمی باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تایید قرار می گیرد. بدین ترتیب نتیجه می شود که مفروضه همگنی واریانس ها، برقرار می باشد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه الگوهای ارتباطی زوجین در گروه های زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
ارتباط سازنده متقابل	۰.۵۴۰	۱	۲۷	۰.۰۴۶
ارتباط اجتنابی متقابل	۰.۱۰۶	۱	۲۷	۰.۰۱۱
ارتباط توقع /کناره گیری	۱.۹۴۸	۱	۲۷	۰.۰۰۸

در جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات الگوهای ارتباطی زوجین در گروه های زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، در مرحله پس آزمون، نشان داده شده است. مقدار F بدست آمده برای هر سه الگوی ارتباطی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار می باشد ( $P<0/05$ ). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. بر این اساس با مقایسه میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون، مشاهده می شود که

آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، نسبت به زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین موثرتر بوده است.

### نتیجه گیری

همانطور که در جدول (۵) مشاهده شد؛ نتایج اثربخشی معنادارتر آموزش مهارت ارتباطی زوجین به شیوه پرز در مقایسه با زوج درمانی متمرکز بر هیجان به صورت گروهی بر بهبود الگوهای ارتباطی می باشد؛ بنابراین فرضیه تایید می شود. امروزه، علیرغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از زوجین در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در برابر مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. بنابراین، زوجین در مواجهه با استرس ها، موقعیت های مختلف و تعارض های زندگی به مهارت هایی احتیاج دارند که آنان را قادر به انطباق و مقابله مؤثر سازد. شواهد حاکی از آن است که آموزش مهارت های ارتباطی، به عنوان بخشی از وظایف مشاوران و روانشناسان به زوجین کمک می کند الگوی ارتباطی خود را اصلاح کنند (هالفورد و متوی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷) و آنها را قادر کند که از آموخته های خود برای داشتن یک زندگی خوب استفاده کنند و به آنها کمک کند تا در وضعیت های مختلف با همسر، خانواده خود و دیگران به نحو مطلوب و شایسته ای ارتباط برقرار کنند و نتایج مثبت به دست آورند (قالکونیر، جکسون، هیلپرت و بادمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). تحقیقات اخیر صورت گرفته (علایی، احمدی گتب، خامن، ۲۰۱۱؛ فریود، قمری، امیری مجد، ۲۰۱۴؛ دارینگتون، بروور، ۲۰۱۲) موید آن است که فراگیری مهارت های ارتباطی در کاهش تعارض و سازگاری زناشویی مؤثر است یافته های حاصل از این پژوهش با یافته های سایر پژوهش ها در این حوزه، همسو هست. از جمله ایزنبرگ و فالسیگلیا<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی نقش برنامه (PAIRS) بر سازگاری زناشویی پرداختند، یافته های پژوهش افزایش معنی داری در رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زناشویی را برای زوج های پریشان و زوج های غیر پریشان شرکت کننده در این برنامه نشان دادند. بیلن برگ و گوردون، (۱۹۹۵) اثر (PAIRS) را با استفاده از یک طرح تک گروهی بررسی کردند، این مطالعه تغییرات معناداری در پس آزمون همبستگی، رضایت، خشنودی و سازگاری زناشویی نشان داد.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS)، یک مدل چندوجهی است که مفاهیم، ارزش ها و مهارت های مربوط به عشق، صمیمیت و ازدواج را یکپارچه می کند و آن را به همراه مفاهیم نظری، در قالب تکنیک هایی برای زوجین ارائه می دهد؛ همچنین در این رویکرد به نیازهای اساسی مانند تعلق، محبت و تعهد توجه می شود و عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم طولانی مدنظر دارد، از جمله گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که منجر به افزایش سازگاری زناشویی می گردد. این برنامه زوجین

1 Halford & Matthew

2 Falconier, Jackson, Hilpert & Bodenmann

3 Eisenberge & Falciglia

را از تعاملات منفی مخرب در روابطشان آگاه می‌سازد. هنگامی که رفتارهای نامناسب شناسایی می‌شوند، زوجین یاد می‌گیرند که چگونه آن‌ها را کاهش داده و رفتارهای مناسب را جایگزین بکنند. بنابراین درک و کاربرد این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند که رفتارهای مؤثر، خالص و خیرخواهانه را در خود تقویت کنند که همه این‌ها از منابع ضروری برای تقویت صمیمیت و افزایش سازگاری زناشویی است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت های ارتباط صمیمانه پرز بر بهبود روابط زوجین مؤثر است. از میان دو رویکرد درمانی آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز بر الگوهای ارتباطی زوجین مؤثر تر بود.

## منابع

- احمدی، سیداحمد؛ فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۴). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی زوجین و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان، خانواده پژوهی، (۲): ۱۲۰-۱۰۹
- بولتون، رابرت. (۲۰۱۴). روان شناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۹۳). تهران: انتشارات رشد.
- ثناگوی، محمد، جان بزرگی، مسعود؛ مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۰). رابطه پایبندی مذهبی با الگوهای ارتباطی زوجین. فصلنامه روان شناسی و دین، ۴ (۴): ۱۲۰-۱۰۳.
- ستیر، ویرجینیا. (۱۳۹۳). آدم سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه ب. بیرشک. تهران، انتشارات: رشد.
- هاروی، مایکل. (۱۹۹۴). کتاب جامع زوج درمانی. ترجمه خدابخش احمدی، ۱۳۹۱. تهران: انتشارات دانژه
- Alayi Z, AhmadiGatab T, Khamen A. (2011). Relation Between Communication Skills and Marital-Adaptability Among University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*,30:1959-963.
- Darrington J, Brower N. (2012). Effective communication skills: "I" messages and beyond. *Utah State University Extension*.
- Eisenberge S, Falciglia A. (2010) . PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers . *Journal of Marital and Family Therapy*, (20): 140– 170
- Ezer H, Ricard N, Bouchard L, Souhami L, Saad F, Aprikian A. (2006). Adaptation of wives to prostate cancer following diagnosis and 3 months after treatment: a test of family adaptation theory. *43(7): 827-38*.
- Falconier MK, Jackson JB, Hilpert P, Bodenmann G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2015 Dec;(42): 28-46.
- Farbod E, Ghamari M, Amiri Majd M. (2014). Investigating the Effect of Communication Skills Training for Married Women on Couples' Intimacy and Quality of Life. *SAGE Open*,(2):1-4.
- Halford K J, Matthew S. (2007). Couple communication in step families, family process, *Academic Research libraries*, 46: 421-432.
- Johnson S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little Brown.
- Nusbaum MR, Gamble G. (2001). The prevalence and importance of sexual concerns among female military beneficiaries. *166(3): 208-210*.



- Simmons-Mackie, N., Raymer, A.,Cherney, L.R. (2016). Communication Partner Training in Aphasia: An Updated Systematic Review. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.
- Tolorunleke C A. (2014). Causes Of Marital Conflicts Amongst Couples in Nigeria: Implication for Counselling Psychologists. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2014(140): 21 –26.
- Turner L. (1998). The impact of PAIRS, a psycho educational group intervention, on marital discord, adult interaction style, projective identification and perceptive identification. The tenth national symposium on doctoral research on social work, Ohio state university, Columbus, OH.
- Vater A, Schroder M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction:Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. European Journal of Personality, Eur. J. Pers. 29: 201–215.



## Comparison of the Effectiveness of Group-Based Emotional Coupling Therapy (EFCT) and Intensive Communication Skills Practical Training (PAIRS) in Couples Communication Patterns

Morteza Heidari<sup>1</sup>, Mohammad Reza Saffarian\*<sup>2</sup>, Elham Fariborz<sup>3</sup>, Gholamreza Khoi Nejad<sup>4</sup>

### Abstract

**Purpose:** The purpose of the present study was to compare EFCT and PAIRS in couple communication patterns.

**Method:** The purpose of this study was quasi-experimental and pretest-posttest with a control group and two experimental groups. The statistical population of this study was all couples who referred to one of the adolescent counseling centers, Mehrodegar, Cook Life, Imam Hadi Clinic in Mashhad city, in order to solve their marital problems. The sample consisted of 4 couples who were randomly assigned into three groups; one experimental group and one control group (8 couples in each group). In fact, the experimental groups each belonged to one of the couples' therapies (Emotion Circuit - Intimate Percussion Communication Skills). The contents of the sessions were prepared according to the basics of Emotion Therapy and Peres' intimate communication skills and were administered to the experimental groups in 9 sessions (one session per week). Data gathering tools were Couples Communication Questionnaire (CPQ) questionnaire that was completed by both groups before and immediately after the intervention. Data were analyzed using analysis of covariance.

**Results:** The results showed that the F value was significant at the 0.05 level for all three communication patterns ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Emotion-focused couple therapy and intimate communication skills training are effective on improving couple relationships. Of the two therapeutic approaches, communication skills training was more effective on couples' communication patterns.

**Keywords:** Emotional Couple Therapy, Intimate Communication Skills, Couples Communication Patterns

---

<sup>1</sup> PhD student in Counseling, Faculty of Literature and Humanities, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor of Educational Sciences, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran. mohamadrezasafarian@iran.ir

<sup>3</sup> Assistant Professor of Educational Sciences, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran.

<sup>4</sup> Assistant Professor of Educational Sciences, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Mashhad, Iran